

HAMBURGUESAS DE CERDO EMPANADAS, CONGELADAS

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 29 OCT 02

Descripción del producto

Las **hamburguesas de cerdo empanadas** están elaboradas a base de carne de cerdo molida. Vienen empanadas y totalmente cocidas. Han sido congeladas mediante el método de congelamiento rápido individual (IQF por sus siglas en inglés) y podrían tener forma redonda u ovalada.

Presentación/Rendimiento

- Las hamburguesas de cerdo empanadas vienen congeladas en bolsas de 4 libras.
- Cada hamburguesa pesa entre 3¾ y 4 onzas.
- Cada bolsa de 4 libras rinde contiene entre 15 y 17 hamburguesas.

Conservación

- Conserve las hamburguesas de cerdo empanadas congeladas a 0 °F o menos en su envase original.
- Guarde las hamburguesas de cerdo empanadas que sobren en un recipiente con tapa y refrigérelas. Úselas en 4 días.

Preparación

- Caliente el horno a 350 °F. Hornee el producto congelado de 15 a 20 minutos. Hornee el producto descongelado de 12 a 15 minutos.
- Las hamburguesas de cerdo empanadas deben recalentarse hasta que la temperatura interna llegue a 165 °F.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Usos y sugerencias

- Las hamburguesas de cerdo empanadas quedan estupendas en emparedados o como plato de fondo acompañadas con salsa y puré de papas.

Información de nutrición

- Las **hamburguesas de cerdo empanadas** son una excelente fuente de proteína y una buena fuente de hierro.
- Una hamburguesa de cerdo empanada equivale a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición

Porción 1 hamburguesa de cerdo empanada (109 g)

Cantidad por porción

Calorías	270	Cal. de grasa	162
% Valor diario*			
Grasa total	18 g		27%
Grasa saturada	4.5 g		22%
Colesterol	30 mg		10%
Sodio	390 mg		16%
Carbohidratos totales			4%
13 g			
Fibra dietética	2 g		8%
Proteína	15 g		30%
Vitamina A	22%	Vitamina C	0%
Calcio	4%	Hierro	12%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.